



k

Naziv programa	Vzgoja lastne energije za zdravo, dolgo in srečno življenje
Področje	STORITVE
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravjalcev programa)	Darja Kološa - Darvita s.p. Urška Ambrož, Zavod Marianum, zaposlena Katja Feguš- študentka
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Znanja starodavnih dolgoživečih mojstrov – teoretično in praktično za dobrobit modernega sveta. Tisočletna znanja in prakse, ki jih potrjuje čas, prinašajo preproste napotke za ohranjanje ali ponovno vzpostavljanje zdravlja, ravnovesja v telesu, telesne imunosti, vitalnosti, mladostnosti in razvoj potenciala dolgoživosti. Stres in vsakodnevni zahteven ritem je za ljudi vse bolj preobremenjujoč, kar se kaže v vse večjem nezadovoljstvu in nepovezanosti s samim seboj. Starodavni so dali napotke po katerij delujemo v skladu z naravo, naravnimi ritmi in svojo resnično notranjo naravo. Na ta način sebe izgrajujemo, smo prijetni, vrlinski, podporni in sodelujoči z ostalimi ljudmi oz. družbo in zadovoljni v sebi. Srečen in notranje močen izgrajen posameznik je podporni temelj vsake družine in družbe ...</p> <p>Udeleženci programa bodo pridobili ali izboljšali koordinacijo, ritem, določene gibalne spetnosti, okrepili svoje telo in se lažje spoprijemali s težavami. Z različnimi tehnikami se bodo hitreje sprostiti in bolje počutili. Seznanili se bodo tudi s teoretičnimi osnovami, da bodo lažje sledili praktičnim primerom.</p>
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	V današnjih stresnih delovnih in življenjskih okoliščinah predati ljudem ključne oz. metode za gradnjo odpornosti na stres in ostala obremenjujoča čustva, metode za ohranjanje zdravlja, gradnjo notranje moči in zadovoljstva. Tako opremljeni posamezniki so čvrst temelj vsakega delovnega kolektiva, družine in družbe.
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so zaposleni v vrtcih, šolah, srednjih šolah, ki želijo izboljšati kompetence na področju sproščanja in transformaciji stresa ter negativnih čustev.
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega.



Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Cilj programa je izboljšanje kompetenc zaposlenih na področju stresorjev na delovnem mestu. S pomočjo pridobljenih znanj bodo obogatili in nadgradili ter dopolnili svoje delo: vzgojitelja/učitelja ter izboljšali učinkovitost in kakovost svojega dela.</p> <p>Cilj programa je, da se udeleženci naučijo različnih tehnik sproščanja, kako se spopadati s stresom vsakdanjega življenja in predvsem kako aktivno preživljati čas izven delovnega časa, spodbujanje telesne in duševne vzdržljivosti.</p>			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	On line delo (max 50% celotnega programa)	Izdelek ali storitev	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	10			
Praktični del (št. ur)	40			
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti			
Pogoji za končanje programa	80% prisotnosti v programu.			
POSEBNI DEL				
Vsebine programa	<p>Teorija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kako opazimo in ozavestimo, da smo v stresu - transformacija stresa in negativnih čustev v ustvarjalno, zdravo in podporno energijo, - 5 sistemov notranjih organov v povezavi s čustvi - energetska zgradba telesa - metode za gradnjo in vzdrževanje zdravja, vitalnosti, sproščenosti, stabilnosti <ul style="list-style-type: none"> - Pomen diha in dihalnih vaj - Pomen zdravega uravnoveženega gibanja - Pomen usklajenosti z naravnimi ritmi <p>Praksa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaje pravilnega dihanja - Zvok kot metoda transformacije stresa in negativnih čustev - Nežna, umirjena vadba za zdravje, vitalnost, mladostnost in potencial samozdravljenja - vaje za krepitev notranjega mišičnega tonusa celega telesa - vaje za krepitev hrbta in križa 			



	<ul style="list-style-type: none">- vaje sproščanja- osnovni koraki aerobike- osnove gibanja in pravila za uporabo stepa- različne vrste koreografijraztezne vaje
Kompetence , pridobljene s programom	<p>Udeleženci razvijejo občutek lastne vrednosti pri ohranjanju svojega zdravja in dobrega počutja. Okrepijo zavedanje, da lahko največ storijo zase na preventivnem nivoju, oz. si z metodami lahko zelo pomagajo, če so v medicinski oskrbi. Postajajo dovezetnejši za reševanje lastnih težav, razumejo povezanost z naravo in soljudmi in razvijajo svoj notranji potencial.</p>
Spretnosti , pridobljene s programom	<p>Udeleženci bodo pridobili spretnosti s področja dihalnih metod, zdravega balansiranega načina gibanja: Dao Joga in Či Gong (Tai Chi), samomasažic, meditacije oz. umirjanje uma, življenja v skladu z naravnimi ritmi.</p> <ul style="list-style-type: none">• izboljšanje občutka za ritem• izboljšanje koordinacije• krepitev mišic• povečanje vzdržljivosti <p>aktivacija celotnega telesa, povišanje srčnega utripa in posledično sproščanje hormona sreče</p> <ul style="list-style-type: none">- popravi se nadzor in zavedanje lastnega telesa- poveča se samozavest- izboljša se umska koncentracija in koncentracija- sposobnost boljšega sproščanja in umiritve <p>Udeleženci:</p> <p>Udeleženci pridobljena znanja uporabijo v smislu sproščanja, ko pride do stresnih situacij, se bolje gibljejo in znajdejo v prostoru. Poveča se tonus mišic in se postopoma zmanjšuje raven stresa.</p>
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<p>izboljšanje amplitude gibanja v vseh sklepih</p> <ul style="list-style-type: none">- povečanje moči- izboljšana drža- manj bolečin v hrbtu in križu- odpravljanje že nastalih nepravilnosti v hrbtnici in kolkih- krepitev vseh mišic telesa- izboljšanje občutka za ritem- izboljšanje koordinacije- krepitev mišic



	<p>- povečanje vzdržljivosti</p> <p>aktivacija celotnega telesa, povišanje srčnega utripa in posledično sproščanje hormona sreče</p>
<p>Organizacija izobraževanja (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. sklop: Predstavitev tehnik starodavnih modrosti (20 ur) 2. sklop: Predstavitev tehnik sproščanja (15 ur) 3. sklop: Predstavitev tehnik zmanjševanja stresa (15 ur)
<p>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)</p>	<p>Senior Instructor Chi Health Institute, Učitelj naravne poti (dipl. oec.)</p> <p>Vaditeljica pilatesa, vaditeljica vodene vadbe</p>

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	18. 10. 2018	12.11. 2018	
Svet zavoda potrdil	22. 10. 2018	22. 10. 2018	